



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2024 | GSD El Escorial - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 17/05/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Crema de calabacines / Gazpacho Escalope de ternera empanado Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	4 Espirales con atún y tomate Solomillo de cerdo con salsa de manzana Verduras salteadas Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua	5 Judías pintas estofadas/Puré de judías pintas Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	6 Arroz con verduras Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada/yogur Pan y agua	7 Potaje de garbanzos estofados Croquetas con jamón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
10 Lentejas a la antigua Fletán a la molinera Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	11 NO LECTIVO	12 Fideuá de verduras Taqitos de atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	13 Judías verdes rehogadas Tortilla francesa con jamón york Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	14 Ensalada campera* Filete de pollo asado Calabacines en fritura Fruta de temporada/yogur Pan y agua
17 Ensalada campera* Merluza a la romana Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	18 Paella* Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	19 Crema de guisantes Tortilla francesa Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	20 Arroz con tomate Filete de pavo braseado a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada/Helado Pan y agua	21 Espirales a la napolitana Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
24 NO LECTIVO	25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.



*Adaptación del plato que se ofrece en el menú general



Pautas para una cena equilibrada

La cena debe ser una comida completa, pero ligera para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía. Constará de un primero, un segundo y un postre.

Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida:

	Si en la comida...	En la cena...
Primeros	Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
	Verduras	Arroz/pasta o patatas
Segundos	Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
	Pescado	Carne magra o huevo
	Huevo	Pescado o carne
Postres	Fruta	Lácteo o fruta
	Lácteo	Fruta

- Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.
- El agua debe ser la bebida de elección frente a zumos o refrescos.
- Una dieta equilibrada debe ser variada para poder asegurarnos un buen aporte de todos los nutrientes.
- Es recomendable ingerir alimentos frescos y de temporada, favoreciendo el consumo de frutas, hortalizas y legumbres.
- Es importante realizar entre 4 o 5 comidas al día intentando no saltarnos una de las más importantes, el desayuno.
- No podemos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada.

